



Gevulde courgette met gekruide rijst en falafelballetjes

Vandaag vullen we de courgette met heerlijk gekruide rijst, bieslook en ras el hanout. Heerlijke Midden-Oosterse smaken zo in ons landje op je bord.

30 min | 661 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Courgette	<i>st</i>	1	2	3	4
Witte rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Rozijnen	<i>g</i>	10	15	20	25
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	1	1	2
Verse bieslook	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Ras el Hanout	<i>tl</i>	1	2	3	4
Falafelballetjes	<i>g</i>	75	150	225	300
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Was en halveer de courgettes in de lengte en hol uit met een lepel. Bewaar het vruchtvlees. Leg de courgettes in een ovenschaal of braadslee, plaats in het midden van de oven en bak 15-20 minuten.
2. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de rijst in 10-12 minuten gaar. Giet het water en laat even uitdampen.
3. Laat de rozijnen 5 minuten wellen in lauw water en giet daarna het water weg. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd het uitgeholde courgette vruchtvlees klein. Snijd ook de verse bieslook klein.
4. Verhit olie in een bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten op een middelhoog vuur. Voeg het courgette vruchtvlees toe en bak mee. Schep het mengsel samen met de rozijnen, limoensap en bieslook door de rijst en breng op smaak met ras el hanout, zout en peper. Schep alles zoveel mogelijk in de uitgeholde courgette helften en bak nog circa 5 minuten op de ovengrillstand (houd de oven goed in de gaten).
5. Bak intussen de falafel 5 minuten op een middelhoog vuur. Serveer de falafel met de gevulde courgette ernaast.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Dan kun je de courgette ook grillen of bakken en naast de gekruide rijst en falafels serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

